



## **Fortbildung im Bereich Selbst- und Gesundheitsmanagement**

### **Stress ist eine Superkraft – Stärke Dein psychisches Immunsystem – (BGM - BGF)**

#### **Zielsetzung:**

STRESS IST EINE SUPERKRAFT - zu viel davon macht aber krank  
Deshalb: Stärke Dein psychisches Immunsystem  
Wir alle haben Stress. Mal mehr, mal weniger. „Stress ist aber nicht das Problem“, sagt der Berliner Psychologe & Autor René Träder, „sondern eigentlich eine Superkraft“. Denn: Wenn wir Belastungen ausgesetzt sind, setzt unser Körper Kraft frei, um etwas zu bewerkstelligen. Stress wird erst zum Problem, wenn ein Dauerzustand daraus wird. Dann entstehen eine Grundanspannung und irgendwann eine Energielosigkeit. Beides kann uns krank machen. In diesem Tagesworkshop erfahrt Ihr, wie man gesund und konstruktiv mit Stress, Belastungen und herausfordernden Phasen umgehen kann. René wird Euch dafür mit dem Konzept von Resilienz - also dem psychischen Immunsystem - vertraut machen. An diesem Tag könnt Ihr in kleiner Runde

- über persönliche Stressfaktoren reflektieren
- erkennen, was Ihr für ein Stress-Typ seid
- Euch Eurer Stärken bewusst(er) werden
- verschiedene Entspannungstechniken ausprobieren
- und eine Strategie entwickeln, wie Ihr im Alltag (beruflich & privat) für weniger Stress sorgen und somit gesünder & zufriedener leben könnt.

Und schließlich wird es auch um das Thema Gewohnheiten gehen, denn René empfiehlt: „Wenn wir unser psychisches Immunsystem stärken wollen, lohnt es sich, negative Gewohnheiten loszulassen und positive - durchaus auch kleine – Gewohnheiten zu entwickeln.“

Das Ziel ist es, dass die Teilnehmer\*innen Methoden zur Stressbewältigung kennenlernen und selber erleben, so dass sie für sich passende, später selbständig in den (Arbeits-)Alltag einbauen (und eventuell im Team vorstellen) können. Dabei handelt es sich einerseits um Methoden, die Stress vorbeugen und die Resilienz stärken, und andererseits um Methoden, die in akuten Phasen helfen, in die Entspannung zu kommen und rational mit Problemen umzugehen.





**Inhalte:**

- tiefergehendes Verständnis des Resilienz-Konzeptes
- Zusammenhang zwischen Stress und psychischen Erkrankungen
- vertraut machen mit wissenschaftlich fundierten Schutzfaktoren für die Psyche
- Entspannungsübungen
- Reflexion und Lösungsansätze für problematische Themenfelder

**Zielgruppe:** alle Mitarbeitenden

**Termin:** 24.03.2026 **Kurs-Code:** FB-2026-03-24\_1.P  
15.10.2026 **Kurs-Code:** FB-2026-10-15.P

**Zeitungfang:** 09:45-17:15 Uhr

**Ort:** Tagungszentrum Leichlingen, Hasensprung 7, 42799 Leichlingen

**Dozent\*in:**



**René Träder**  
Psychologe (M. Sc.), Journalist, Autor  
[www.renetraeder.de](http://www.renetraeder.de)

**Anmeldung interne Mitarbeitende über:**  
**Anmeldung externe Teilnehmende über:**

**RELIAS**  
[weiterbildung@rg-diakonie.de](mailto:weiterbildung@rg-diakonie.de)

